※1目盛り＝100gです。

さんの　体重はかるだけ健康づくり♪　記録表　（　　）月分

Kg

プラス１キロ‥

スタート基準

Kg

初日の体重の小数点以下を四捨五入して基準値としてください！

マイナス１キロ♥

Kg

マイナス２キロ♥♥

Kg

日　付	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
体　重(Kg)																															
体脂肪(％)																															
BMI																															
体内年齢																															
☆言い訳・感想★ 食事内容など ひとことメモ																															